

エイジング世代待望のパーツケア

『アクアボン オールランドネックトリートメント』

年齢を重ねるごとに気になる首のシワやタルミ。エイジング世代の女性のためにラ・ボーテ・アクアボン 森本チヅ子氏が考案したネックケア専用メニュー『アクアボン オールランドネックトリートメント』をご紹介します。

森本チヅ子

■ プロフィール 東京女子体育大学卒(新体操)。高校の体育教師を経て企業内体操・フィットネスの普及に努めた後、(株)カリタに入社。本場/カリタのトレーナーから直に指導を受け、全国のカリタサロンのインストラクター、カリタエステティックスクールで「皮膚科学」「生理解剖学」「大脳生理学」「エステティック概論」「カウンセリング論」「栄養学」「フィットネス論」等の講師を務める。現在、その豊富な知識と経験をもとに、心身ともにリラックスできるサービスの提供で、美の階段をのぼる女性のサポートをすべくサロンワーク、技術指導等を行っている。



日本エステティック協会認定TEA
日本エステティック協会指導講師
CIDESCO国際ナショナルエステティシャン
国際エステティック連盟INFAゴールドマスターエステティシャン

フェイシャルでもボディでもなく 「ネック」にこだわるメニュー

表参道からほど近い閑静な住宅街にある完全予約制のプライベートサロン『ラ・ボーテ・アクアボン』を主宰する森本チヅ子氏は、2000年のサロンオープン以来、施術前と比べてはっきりと違いがわかるほど輝くように美しいお肌、心も体もご満足いただける時間をお届けできるエステティックのご提供をモットーとしてサロンワークを続ける中、年齢を重ねていくお客様に共通する悩みとして「ネックケア」があると気付かされたといいます。

フェイシャルやボディのメニューではあまり時間をかけられない「ネック」を重点的にトリートメントできないのか?といったご要望を持つお客様の多くは、「年齢は首に出るとわかっていながら、なすすべもなく諦めている」、「シワひとつない美しい首や細く浮き出たエレガントな鎖骨、凛とした背中に憧れながらも、そのお手入れ方法が分からず悩んでいる」という状態です。エステティックが以前ほど敷居の高いものでなくなった今、年を重ねてもキレイでいたいと願い、自分磨きを続ける女性は増えていますが、脳に近く、リンパ液が体内の老廃物をろ過しながら戻ってくるデトックスの最終地点でもある首はデリケートな部分であり、エステティシャンとしても施術をすることにナーバスになりがちです。そこで、ネックを徹底的にケアする専門のメニューが作れないかと、森本氏が首の研究を始めたことからフェイシャルでもボディでもないネックトリートメントというメニューが誕生したのです。

重要な役割を持つ首をしっかりとケアする 初のトリートメントメニュー

現代は働く女性も多く、パソコンの使用等の影響もあって女性の細くて華奢な筋肉は無意識に酷使されており、首コリ、肩コリ、背中の緊張といった症状が当然のように現れ、リンパ液や血液の循環を妨げる悪循環が続きます。さらに、約5kgと言われる頭の重さを年中無休で支え、日常のしぐさでも首を振る、伸ばす、反る、振り返る、うなづく等、無意識のうちに酷使されている部位が首なのです。

可動域が広く、人体の中で一番大きな関節である首は多くの働きを強いられませんが、皮膚は顔よりも薄いので、タルミやすく、加齢と共に顔よりもシワやタルミが目立ちやすくなります。皮膚表面近くに毛細血管が少ないことから血色が悪く、肌色はくすんで黄みがかって見えるという弱点も加わり表情にまで老けた印象を与えることから「年齢は首に出る」と言われていますが、鏡に映る自分の首にこのようなエイジングサインを感じた女性が出来ることといえば、フェイスクリームを首まで塗る程度、エステティックを受けても従来のフェイシャルの時間内で首に触れる程度のケアではこれらの状態を改善するには不十分です。

「首の上部は脳の延長と言われるように、延髄や自律神経、頸神経など細い神経が張り巡らされているため、エステティシャンとしてもどこまでケアをして良いのか悩むパーツではありましたが、お客様からのニーズに応えたくてドクターに相談しながら3年間試行錯誤を繰り返しました」と語る森本氏考案の『アクアボン オールランドネックトリートメント』は、肩、デコルテ、背中、首の前面・背面・左右のあらゆる

る角度から筋肉や滞った老廃物を柔らかく揉みほぐし、リンパ液の流れや血液の循環を良くしていくことで、首のシワ、タルミ、くすみといったお悩みの解消に加え、フェイスラインをすっきりさせることで顔に触らずに小顔になり、肌のトーンも数段明るくなるトリートメントです。

埋もれた首を掘り起こす

『アクアボン オールランドネックトリートメント』

アクアボン オールランドネックトリートメントの工程は、ラジオ波で筋深部を温めて筋肉の疲労を回復した後に、背中・デコルテ・首・フェイスラインをクレンジング(ラジオ波のないサロンでもストーンで代用できるため今回はストーンで代用した施術を紹介)。首にある多くの筋肉を入念にほぐすマッサージを背面、側面、前面と多角的に行った後、各パーツごとに縮んでしまっている筋肉を大きく伸ばすストレッチを加えます。さらに、首の前面、背面ともにパックをしますが、首前面には通常のパックの上に、さらに石膏パックを施す“Wパック”を行うのも、このコースの特徴の一つです。石膏パックでは皮膚に柔軟性を取り戻す事に加え、フェイスラインを引き上げます。そして、後首には冷却を兼ねたパックを施し、最後にネッククリームでお仕上げをする2時間のコースです。

フェイシャルトリートメントではメイクを落としてからの施術になるため、お客様は施術後に再度メイクをするか、素颜のままお帰りになることになるため、「せっかくお肌をキレイにもらったのにまたメイクをすることに抵抗がある」、「素颜で帰るからエステの後は出かけられない」といった声も聞きますが、アクアボン オールランドネックトリートメントは、首を中心にトリートメントするため、メイクを落とさずにトリートメントができるという利点もあり、トリートメント終了後にすっきりとした表情でそのままお出かけも可能という気軽さもリピートを生む1つの要因となっているようです。

森本氏が施術中に考えている事は「埋もれた首を掘り起こす」と。年齢を重ねることでシワやタルミの他、贅肉が付く等、首筋や鎖骨が埋もれてしまいがちです。入念なネックトリートメントを施すことで老廃物をしっかりと流し、埋もれた首を掘り起こし、形も皮膚も美しい首を取り戻すのです。

また、森本氏は多くのお客様のネックケアを経験する中で、首にも“型”つまり骨格から成る体型があることに気付いたと言います。骨格に沿ってついた筋肉をほぐし、リンパを流していくには、首の型を知り、その人に合ったケアを考えることも大切です。以下に、森本氏が分類した5タイプの首の型をご紹介します。

●**キリン型**：僧帽筋・頭板状筋・頸板状筋・斜角筋・肩甲挙筋等、頭頸部の筋肉が発達しているため、頭や首の動きをしっかりと支えられ、柔軟性も高いバランスの良い首。加齢により筋肉の質が

落ちるとタルミが目立つようになるため、適度にストレッチを行い、筋肉の維持を心がけたい。

●**ツル型**：見た目は無駄な脂肪も無く、細くて美しい型だが、筋力がないため、筋線維も細くて疲れやすい。また、姿勢を維持する力も弱く、ムチ打ちにもなりやすい。首の細さが目立つために顔のむくみやフェイスラインの崩れを常に意識していないとバランスの悪さが目立ってしまう。首に筋力を付けるためのエクササイズや、リンパや血流が悪くならないよう、常に頸部を冷やさないことが重要。

●**スッポン型**：長年のクセや生活習慣から肩がイカリ肩になり、さらに肩が上に上がって首がめり込んで見えるため、基本姿勢から改善が必要な首。フェイスラインが角ばり、顔が大きいと首だけが細く見えてバランスが悪いため、姿勢を正すことと小顔マッサージが必須。

●**パンダ型**：丸くて可愛い体型とも言えるが、首が短く上に脂肪で埋もれていることから美的にもバランスが悪く、健康的にも問題のある首。この型は、頭部・両腕の重さに必要以上の負担がかかり、激しい動き、細かい動きが苦手な柔軟性も悪いため、日常生活での肥満解消を平行しながら、マッサージでリンパの流れを良くすることが重要。

●**ワニ型**：顎のタルミによってフェイスラインと首との境が分からなくなっている首。加齢による女性ホルモン・成長ホルモンの減少や、紫外線の影響から頭部・顔面・顎にタルミが生じることでこの型になるが、放置すると首だけでなく、脊椎にも影響を与えるため、皮膚と筋肉に柔軟性を取り戻すことが重要。

このように、首の型にも分類があり、それぞれに悩みや対処法があることを知った上でお客様の首の型を見極め、状態、お悩みをしっかりとカウンセリングすることは、トリートメントの結果をより良いものにします。ラ・ボーテ・アクアボンでは、シワ、タルミ、くすみ、乾燥、かぶれ、シミ、スキントグ等の「首の状態」、首、肩の凝り、眼の疲れ、瞼が垂れる、頭痛、手・指のしびれ、ストレートネック、顎関節症、ムチ打ち症等「首の症状」、職種、現在・過去のスポーツ歴、睡眠時間、入浴方法、枕、整体等のケアを行っているか等の「生活環境」、首に日焼け止めを塗る、クリームを塗る等「スキンケアの状態」等、細かくカウンセリングを行い、お客様の状態を把握した上で施術に入ること、施術中に寒くないですか？体勢はつらくないですか？力加減は大丈夫ですか？等と常にお客様にお声がけし、お客様が「大丈夫です」といってもそれを鵜呑みにせず、細かい配慮を怠らないことを心がけているといえます。

結果を実感すれば必ずリピーターになる

フェイシャルはしっかりとお手入れをしていますが、その土台となる首がお手入れ不足では美しさもマイナスされてしまいます。逆に、フェイシャルトリートメントの間にネックトリートメントを組み込むことにより、お客様がサロンに足を運ばれる回数を増やすキッカケづくりにすることも可能です。

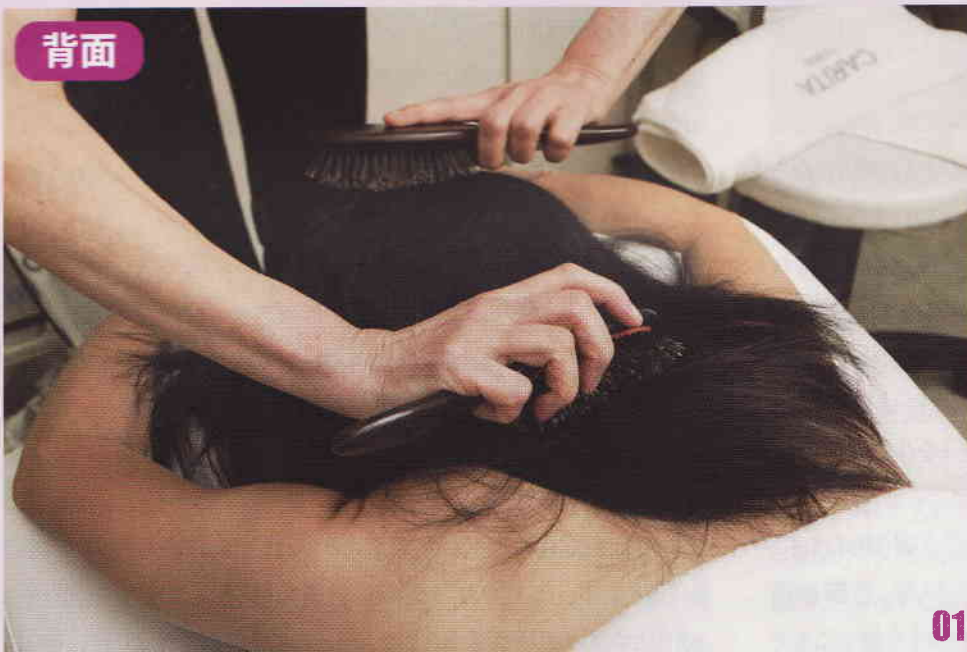
ラ・ボーテ・アクアボンでは、アクアボン オールランドネックトリートメント導入後、メニューを体験されたお客様は、施術後の変化を実感され、ほとんどの方が同メニューをリピートされています。メニュー開発者でもある森本氏は、「基本的なエステティックの技術を有するエステティシャンであれば特別な手技を習得する必要もなく取り入れられるメニューなので、新たなメニューとしての導入はもちろん、フ

ェイシャルの1工程としてアクアボン オールランドネックトリートメントの1部だけでも組み込んで頂ければ、これまで以上にフェイシャルの効果をえられるメニューになると思います。首は脳から身体に指令を送る神経が密集していることで敬遠しがちなパーツではありますが、アクアボン オールランドネックトリートメントの手技は首だからといってナーバスになりすぎる必要はありません。是非、多くのサロン様にエイジング世代の女性に向けたネックケアを取り入れて頂きたいと思っています」と語り、今後はサロンを訪れるお客様の埋もれた首を掘り起こし、美しいフェイスラインを調えることでより結果の出せるエイジングケアをご提供すると共に、エステティシャンに対する技術指導にも力を入れ、ネックケアを普及させていきたいと今後の抱負を述べられました。

以下のページで、アクアボン オールランドネックトリートメントの工程をご紹介します。

●施術の流れ アクアボン オールランドネックトリートメント120分 21,000円

背面



01

施術前準備

うつ伏せの状態ですの後ろにホットタオル、背中に温マットを当てながら足を温めて拭き、ホットタオル、温マットを外す。後頭部～後頸部のリンパを流し、風池・天中・百会のツボを押す。頭部は2本のブラシでブラッシングをしてほぐし、ターバンでセットしたら最後に背中の温マットを番外す



02

首・肩・背中のクレンジング
首・肩・背中のクレンジングを行う



03

首・肩・背中の温め
ホットストーンで首・肩・背中温めながら10分程度マッサージ
(ラジオ波、インディバ等でも可)



04

首・肩・背中のマッサージ 10分
母指で耳下腺を2回押し、耳下腺から首の横・鎖骨下のリンパ節に2回流す工程を3回



05

クリームまたはオイルを小さな円を描くように塗布しながら背中全体を軽擦3回、両親指で頸椎、胸椎を1つずつ挟むように揉擦を3回行いながら、ストレートネックや歪みを確認



06

小菱形筋、大菱形筋を両親指の側面で肩甲骨に向かってストロークを左右各6回行ない、僧帽筋を揉擦



07

手を握って下から上に、手を開いて上から下にストロークした後で腕を持ち上げて肩甲骨を浮き上げさせ、内側の縁を母指で強擦、腕を下ろして両手で肩甲骨をブルブルと震わせてほぐす



08

棘上筋を母指で6回揉捻したら立ち位置を頭頂部より側面に変えて母指で肩甲筋筋を 頸椎の横突起付着部まで上方に6回滑らせる



09

後頸部の筋肉を四指で圧をかけながら6回ストリップングし、後頸部から僧帽筋まで揉捻、立ち位置を頭頂部に変え、僧帽筋の脇を強擦、首側面を軽擦



10

首のツボ天柱・風池・完骨を押し、上頂線から僧帽筋の上まで軽擦、上頂線から後頭筋の上まで軽擦



11

手を生え際と背中にあてて首をストレッチした後、背中を手のひらで細かく擦り、圧をかけて気を切る



側面

12

ベッドに横に寝てもらい、抱き枕とクッションで体勢を整え、コメカミ・耳介前・耳下腺を押し、耳介前と耳下腺から下にむかってリンパを流す手技を10回



13

首側面から肩先を軽擦し、乳突起から胸骨にむかい、胸鎖乳突筋の側面を3本指で、前斜角筋を母指で、僧帽筋側面を母指でそれぞれ軽擦



14

顎下～耳下腺～斜角筋～鎖骨前へと軽擦後、僧帽筋・肩甲骨内縁を手を握って強擦



15

三角筋、腕の付け根の順にほぐす



16

顎下と肩先に手を置きストレッチ

反対の側面に体位変換して12～16の工程を繰り返す



前面

17

仰向けに体位変換し、首・デコルテ・フェイスラインをストーンで温め、鎖骨窩リンパ節、耳下腺を各6回押しリンパを流す



18

肩のなであげ、胸鎖乳突筋、斜角筋、僧帽筋のリンパを流し、右～中～左方向へ左右とも首の大きなストレッチを行い、小さなストレッチも続ける



19

鎖骨・鎖骨・バストの中心のツボを押し、胸元の皮膚を軽いローリングで引き上げる



20

胸鎖乳突筋、胸鎖乳突筋前と斜角筋の三角ラインを揉みほぐす



21

胸鎖乳突筋側面、胸鎖乳突筋、斜角筋、僧帽筋の縁を軽擦



22 左右の胸鎖乳突筋をつまみ手、ローリングでマッサージ



23 顎先から耳下腺まで揉撫(左右順に)



24 フェイスラインを左右交互に引き上げ、鎖骨下リンパ節まで行う



25 鎖骨下筋・鎖骨上筋をそれぞれ左右同時に軽擦



26 頸椎、頸椎側面、上を軽擦



27 両手を組み、ネックを下から上に引き上げるように軽擦を6回し、軽く頭を持ち上げてパイプレーションを行いながら手前へ引き上げ、左右斜めに引き上げて広頸筋のストレッチを行う



28 手で頭を支えてのけぞらせ、頸二腹筋を強擦



29 鎖骨窩リンパ節、頸椎リンパ節を6回押す



30 デコルテ・フェイスラインにパックをし、首には石膏パックを行う



31 椅子に座った体勢で首背面パックを行う



32 ネッククリームでお仕上げ

● スクール受講生募集中 ●
ワンランク上の美を求める
女性のためのネックトリートメントの
技術指導や講演も行ってあります。
メールまたはお電話にて
下記のキャリアラーニングジョイトロワまで
お問い合わせ下さい。

サロン概要

株式会社ラ・ボーテ・アクアボン

営業時間 10:30~19:30(最終受付)

休 不定休

東京都渋谷区神宮前2-33-5パークノヴァ413号

TEL:03-3401-2051

FAX:03-5876-8480

URL <http://www.aquoibon.net/salon/>

e-mail: chizuko@aquoibon.net

キャリアラーニングジョイトロワ

東京都中央区銀座2丁目12番

TEL:03-6271-6832 FAX:03-6850-7117

URL:<http://www.joietrois.com>(ジョイトロワで検索)